

KAMU – Kaveri mielessä

Miten tuen
kaveriani?
-tunnit



**Oletko joskus ollut
huolestunut
kaveristasi tai
jostain tuttavastasi?**

**Oletko miettinyt,
mikä auttaa sinua
voimaan hyvin?**

**Tiedätkö jonkin
tavan, jolla omaa
mielenterveyttä
voi vahvistaa?**

**Oletko pohtinut,
miten voisit tukea
tai auttaa
kaveriasi tai
tuttavaasi?**

**Voiko omasta
tai kaverin tilanteesta
kertominen aikuiselle
olla joskus
välttämätöntä?**

**Tiedätkö, mistä
voit hakea apua
itselle tai
toiselle?**

**Näitä asioita
pureskellaan
KAMU-tunneilla!**

1. TUNTI

Mikä auttaa minua
voimaan hyvin?



**Mielenterveys?!
Mitä ihmettä sillä
oikein tarkoitetaan?**



Miten lataat akkujasi?

- Kulutamme voimavarojamme jatkuvasti - siksi niitä on myös tärkeää saada ladattua päivittäin!
- Millaiset pienet asiat tuovat jaksamista, voimavaroja ja hyvää mieltä arkeesi?



Mihin näistä voit itse vaikuttaa?

- Nukkumiseen
- Syömiseen
- Ihmissuhteisiin
- Liikkumiseen ja vapaa-aikaan
- Päivittäisiin valintoihin
- Arjen rytmiin



Psst.
Tarvitset näitä
päivittäin
voidaksesi
hyvin!

Mielenterveyden käsi

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielen­tervey­teesi?



Mille sinun kätesi näyttää?

- Tee mielenterveyden käden pikatesti! Mille oma kätesi näyttää?

Löydätkö joka sormelle jonkun asian, joka tuo sinulle hyvinvointia?



Mielenterveyden käsi

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveytesi?



Onko jotain, mihin kaipaisit muutosta?

- Huomaatko jonkun osa-alueen, johon et pysty itse vaikuttamaan, vaikka haluaisit?

Jos vastaat
KYLLÄ,
älä jää asian kanssa
yksin! Kerro siitä
läheiselle tai
aikuiselle.



Mielenterveyden käsi

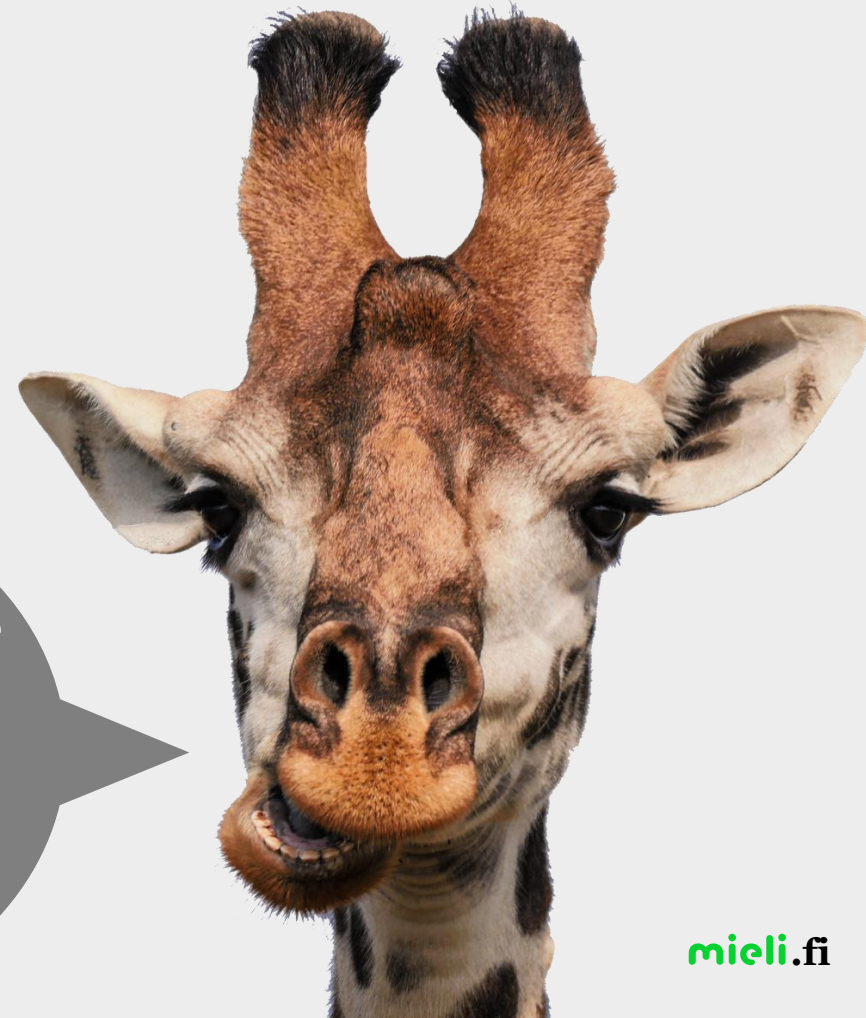
Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveyteesi?




Jokaisella on tarve selviytyä!

Oletko ajatellut,
että jokaisella on tarve jotenkin
selviytyä?
Ihan jokainen käyttää jotain
selviytymiskeinoja, kun yrittää
päästä vaikeista asioista
eteenpäin.

Nojoo!
Mutta eivät ne keinot ole
aina kovin hyviä.
Jos tässä vaikka haukun
tai potkaisen kaveriani,
kun menee hermo.



Jokaisella on tarve selviytyä!



Mutta olisi hyvä,
että jokaisella olisikin
sellaisia tapoja
purkaa kurjaa fiilistä,
jotka eivät vahingoita
toisia.
Tai itseä!



Totta.
Mutta
mitähän ne
voisivat olla?

Millainen selviytyjä sinä olet?

Katsopa näitä!
Nämä
selviytymiskeinot
on tosi jees!

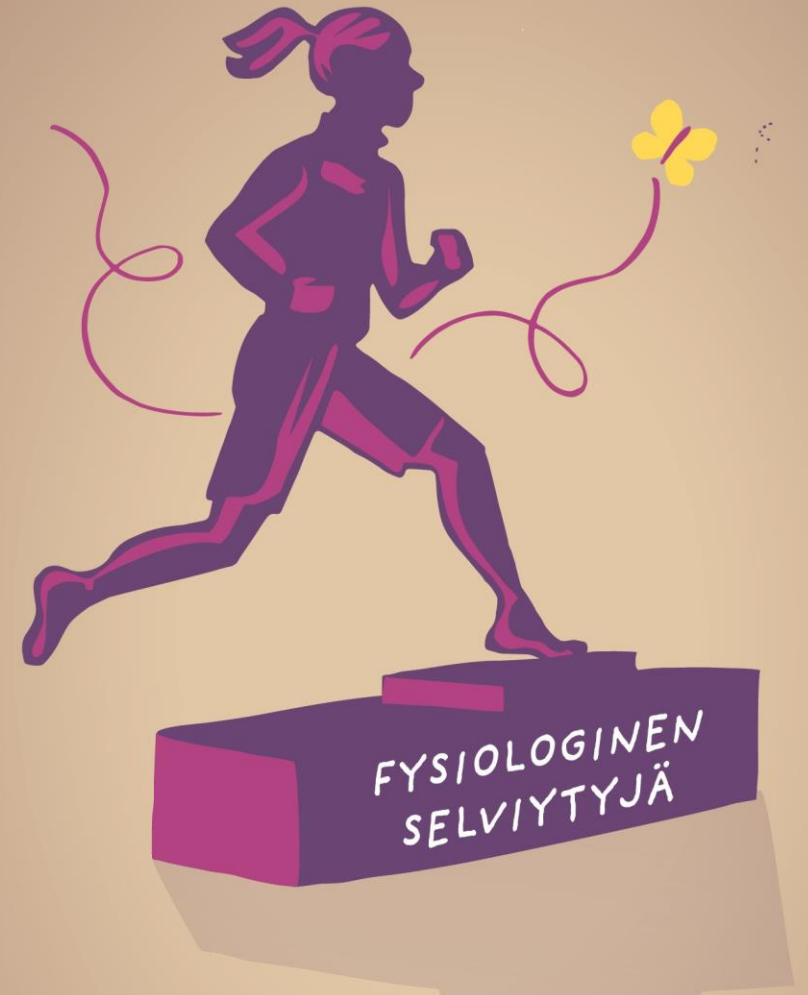


MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Fysiologinen selviytyjä

Lenkkeilen tai ulkoilen,
harrastan lempiliikuntalajiani,
rentoudun, syön ja nukun
riittävästi.



Lenkkeilen tai ulkoilen
Harrastan lempiliikuntalajiani
Rentoudun ja palaudun
Syön hyvin
Nukun riittävästi

Älyllinen selviytyjä

Hankin asioista lisätietoa,
teen suunnitelmia,
kirjoitan asioita muistiin,
ratkaisen pulmia ja teen listoja.



Hankin asioista lisätietoa
Teen suunnitelmia
Kirjoitan asioita muistiin
Ratkaisen pulmia
Teen listoja

Henkinen selviytyjä

Saan turvaa ja toivoa uskonnosta,
aatteista ja arvoista.
Pohdin elämän merkitystä,
hiljennyn, mietiskelen, rukoilen,
meditoin. Olen läsnä.



Haen turvaa ja toivoa uskonnosta,
aatteista ja arvoista
Pohdin elämän merkitystä
Hiljennyn, mietiskelen,
rukoilen, meditoin
Olen läsnä

Luova selviytyjä

Etsin uusia tapoja toimia,
käytän mielikuvitustani.
Ajattelen myönteisesti,
teen luovia asioita.



Etsin uusia tapoja toimia
Käytän mielikuvitustani
Ajattelen myönteisesti
Kuuntelen itseäni

Teen luovia asioita; kokkaan,
piirrän, askartelen, nikkaroin

Tunteellinen selviytyjä

Nauran, itken ja näytän tunteeni,
kerron tunteistani.
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan.



Nauran, itken ja näytän tunteeni
Kerron tunteistani
Ilmaisen itseäni ja tunteitani
taiteen keinoin: tanssin, soitan,
maalaan, kirjoitan

Sosiaalinen selviytyjä

Vietän aikaa kavereitteni kanssa,
harrastan porukoissa, otan vastaan
tukea ja tuen myös muita, jaan
kokemuksiani muiden kanssa.



Vietän aikaa kavereitteni kanssa
Harrastan porukoissa
Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
Jaan kokemuksiani muiden kanssa

Millainen selviytyjä olet?

- Mitä uutta selviytymistaitoa voisit kokeilla?

Löydätkö
itsellesi erilaisia
keinoja palautua
kuormituksesta?



MILLAINEN SELVIYTYJÄ OLEN?



Video: MITÄ MIELENTERVEYS ON?



1.

Mitkä ovat hyvän mielen tunnusmerkkejä?



2.

Mitkä tekijät voivat kuormittaa mieltä?



3.

Miten mielenterveyttä voi vahvistaa?

**Mielenterveyttä voi
aina vahvistaa**



1. TUNTI

Ekstramateriaaleja

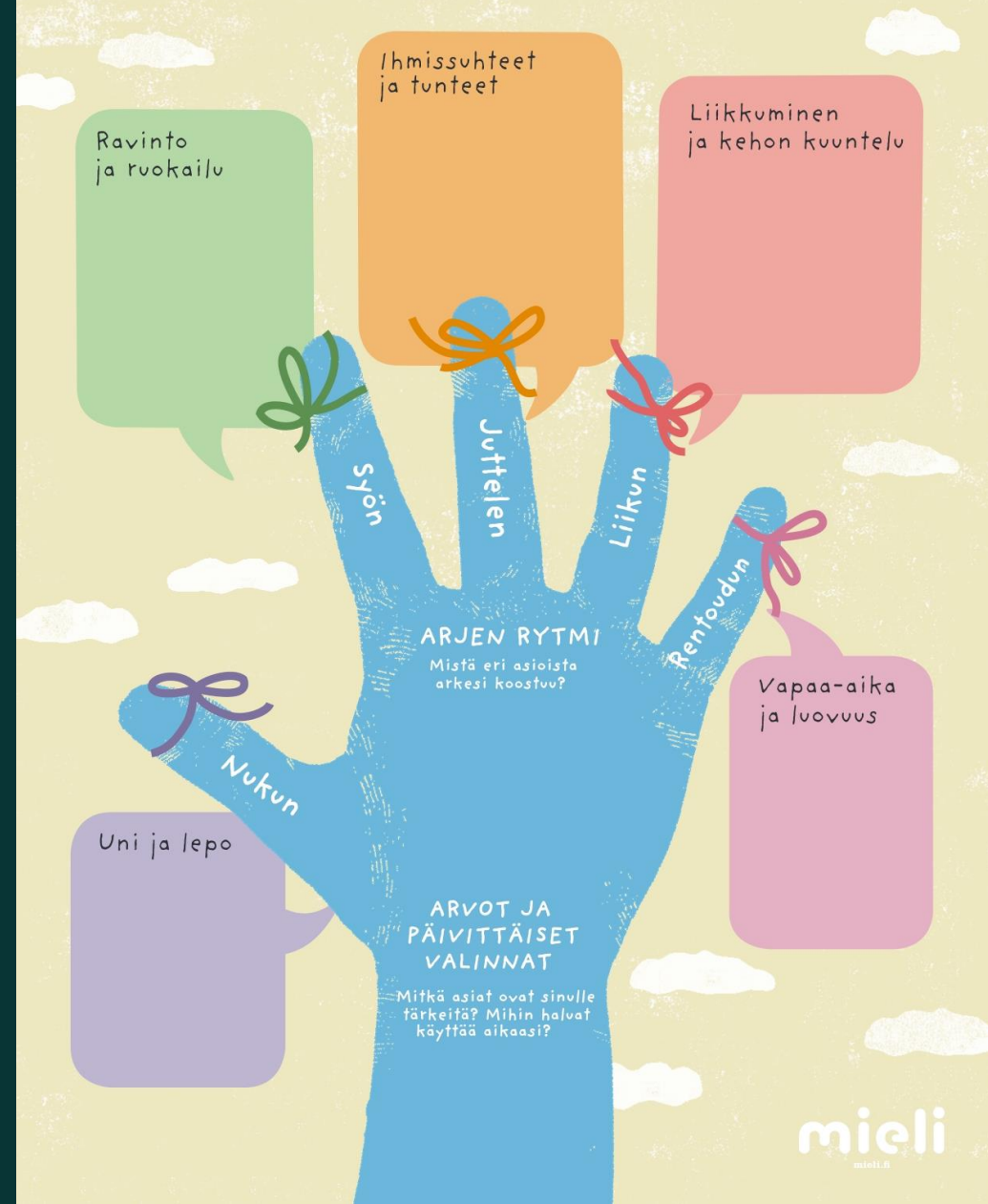


Miten vahvistat mielenterveyttäsi?

- Teet mielenterveyteesi vaikuttavia valintoja päivittäin!
- Millaiset teoilla vahvistat mielenterveyttäsi jo nyt?
- Mikä olisi se pieni teko, jolla voit vahvistaa kutakin sormen osa-alueetta, vaikkapa vain vähän?

Mielenterveyden käsi

Millä teoilla vahvistat mielenterveyttäsi arjessa?



Voisiko omaa hyvinvointia parantaa jollakin näistä...

- Laitan älylaitteeseen muistutuksen, että on aika ryhtyä iltatoimiin.
- Syön ainakin vähän aamiaista päivittäin.
- Käyn 10 minuutin kävelyllä päivittäin.
- Teen joka päivä yhden pienen asian, josta tulee hyvä mieli.
- Hiljennyn päivittäin hetkeksi.
- Mietin, miten voisin hakea apua johonkin vaikeaan asiaan.
- Katson päivittäin videoklipin, joka saa minut nauramaan.



Mielibreikki -bingo

- Saatko kokonaisen bingosuoran yhden päivän aikana?
- Montako ruutua onnistut rastittamaan viikon aikana?



Voimavaravaaka

- Millaiset asiat päivässä vievät voimavarojasi? (oikealla puolella vaakaa)
- Millaiset asiat lisäävät voimavarojasi? (vasemmalla puolella vaakaa)



2. TUNTI

Miten tunnistan
tunteita ja
kuuntelen
empaattisesti?



**Mitä arkista
(sinullekin hyödyllistä)
taitoa poliisin
karhuryhmä treenaa
tiukkojen tilanteiden
varalle?**



TUNTEIDEN VUORISTORATA



Tiesitkö, että tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu helpottaa omaa oloa ja voi myös auttaa toisen tukemisessa?

mieli



TUNTEIDEN VUORISTORATA



1. Mitä tunteita olet tuntenut viimeisen viikon aikana?


2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen viikon aikana?

Tunnistatko itsessäsi...?

Kykyä
tunnistaa
toisen tunteita
ja myötäelää
niitä.

Kykyä
myötäelää ja
kuunnella
toisen
kertomaa
asiaa.

Kykyä
auttaa,
lohduttaa tai
kannustaa.

A close-up photograph of a brown horse and a white dog. The dog is on the right, leaning its head towards the horse's face. The horse is on the left, looking towards the camera. The background is a bright, cloudy sky.

Nämä kyvyt kuvaavat empatiaa!
Sinun on helpompi eläytyä toisen
tilanteeseen ja tunteisiin, mikäli tunnistat
ja ymmärrät omia tunteitasi.

Kuulostaako tutulta?

Eihän tuo oo
vielä mitään.
Arvaa, mitä
minulle
tapahtui?

MITÄTÖINTI



No ei ihme.
Sinun olis
pitänyt
vaan...

NEUVOVA ASENNE

Nythän
muistinkin,
että olikos
huomenna...

**ÄKILLINEN PUHEENAIHEEN
VAIHTAMINEN**

Miten kuuntelen empaattisesti?



Erilaiset tunteet kuuluvat elämään



- Pienetkin myönteiset teot nostavat niin omaa kuin toisten mielialaa.
- Myönteiset ja kielteiset tunteet tarttuvat herkästi.
- Ahdistus ja huoli ovat normaaleja tunteita.
- Puhuminen helpottaa oloa.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. – Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!

Kuulluksi tuleminen on tärkeää jokaiselle.



2. TUNTI

Ekstramateriaaleja



Miten eri tunnetilat sinussa näkyvät ja kuuluvat?



Millaisia tunteita seuraavat tilanteet sinussa herättävät?

- A) Jos toinen kuuntelee läsnäolevasti ja on aidosti kiinnostunut.
- B) Jos tuntuu siltä, että kukaan ei huomaa eikä ole kiinnostunut.
- C) Jos joku hymyilee ja moikkaa ystävällisesti.
- D) Jos on saanut kerrottua mieltä painavasta asiasta ja saanut siihen apua



TUNTEIDEN VUORISTORATA



1. Mitä tunteita olet tuntenut viimeisen viikon aikana?

3. Miten voisit osoittaa kavereillesi empatiaa sanoin tai teoin näissä tilanteissa?

2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen viikon aikana?

Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää



1. Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:

Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoa.

2. Toimimalla:

Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta.

Musiikki, liikkuminen, tanssi tai muut luovat keinot voivat helpottaa oloa.

3. Muistamalla, että ajatuksilla on tunteisiimme valtava voima

”Minä selviän tästä!” ”En luovuta!” tai ”En selviä tästä ikinä.”

4. Rauhallisella hengityksellä

Empaattisen kuuntelun ohjeet

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.

Ilmaise eleillä, hymyllä ja äännähdyksillä, että kuuntelet.

Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Katso puhujaa silmiin.

Koeta ymmärtää, mitä toinen kertoo.

Älä keskeytä.

Voit rohkaista toista kertomaan lisää lisäkysymyksiä.

Mitä eroa on kuuntelemisella ja kuuntelemisella? -harjoitus



3. TUNTI

Miten tuen toista
ja otan vaikean
asian puheeksi?



Toisen tukeminen ei ole rakettitiedettä

**Huomioi ja
kysy
kuulumisia!**

**Kuuntele ja ole
läsnä!
Siitä voi olla jo
paljon apua.**



**Kannusta
hakemaan apua
ja tukea
tarvittaessa.**

**Rohkaise
ottamaan apua
vastaan.**

**Millaisia kaveritaitoja
sinulla on?**

**Kuulet väittämiä.
Pohdi, pitävätkö
väittämät kohdallasi
paikkaansa.**



Voit aina aloittaa keskustelun näin...



Hei! Mitä
sinulle oikein
kuuluu?
Miten menee?



Kai tässä
paremminkin
voisi mennä.
Väsyttää.

No tosi kurja
kuulla... onko
jotain
sattunut?

Jos toisen tilanne huolettaa, voit aloittaa keskustelun myös näin...

Mitä sinulle oikein kuuluu?
Miten menee?

Kuulin X tilanteesta,
miten olet jaksanut?

Minua on hieman huolettanut, kun olet ollut niin X ja olen miettinyt, että mitähän sinulle oikeasti kuuluu?

Olet ollut viime aikoina jotenkin tosi poissaoleva ja mietin, että onkohan kaikki ok? Onko jotain ikävää sattunut?



Sukellus esimerkkitalanteisiin 1: Miten otan huolta puheeksi?

1. Tarkastelkaa saamaanne esimerkkitalannetta. Pohtikaa, mikä tilanteessa aiheuttaa huolta?
2. Missä tilanteessa ja miten voisitte ottaa huolen puheeksi?
3. Kirjatkaa ylös mielestänne sopivat repliikit ja muokatkaa ne teidän suuhunne sopiviksi.

Käyttäkää apuna edellistä diaa!



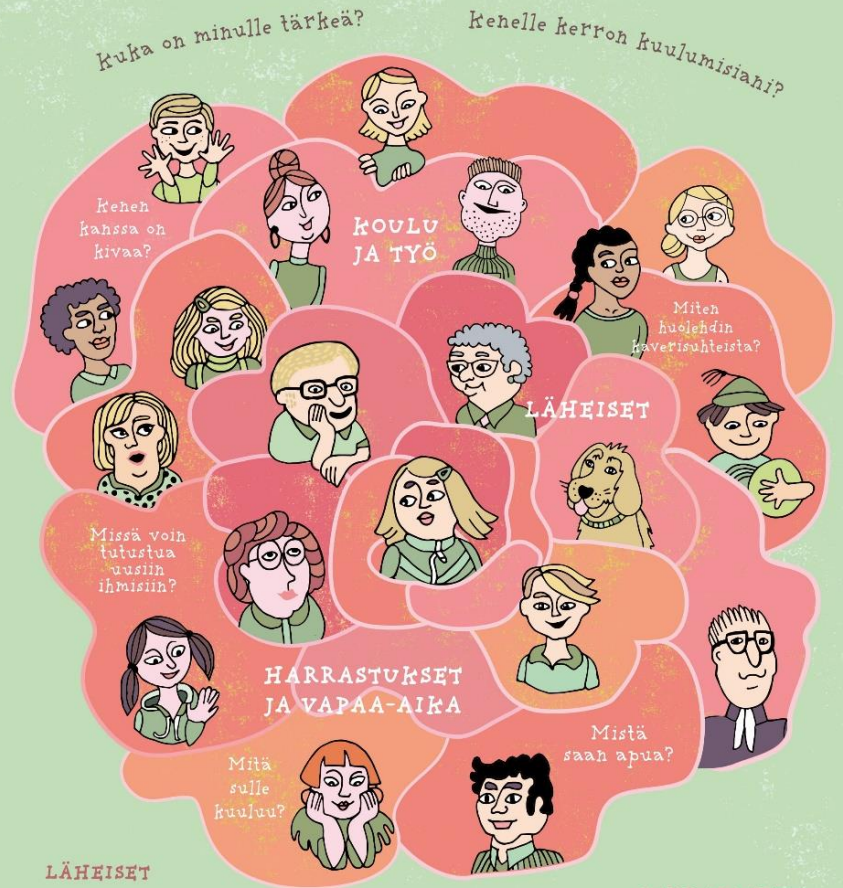
Ketä sinun turvaverkkoosi kuuluu?

- Kenelle voisit puhua, jos kaveristasi herää huoli?

Mieti vielä,
kenelle sinä voisit
kertoa omista
kuulumisistasi tai
huolistasi?



TURVAVERKKONI



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisarukset
Läheiset Ystävät
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystenhoitaja
Kuraattori Esimies
Opettaja koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutti
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalityöntekijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotyöntekijät

Kaverin huolet ja huolen puheeksi ottaminen voivat herättää monia tunteita

- Jos kaverin tilanne painaa omaa mieltä, voit aina kertoa omasta *olostasi* jollekin läheiselle pettämättä kaverin luottamusta.
- **Muista, että kaverin hyvinvointi ei ole sinun vastuullasi. Usein tarvitaan myös aikuisten apua.**



Yhdessä olemme
vahvempia.



3. TUNTI

Ekstramateriaaleja



**Jokainen tarvitsee
joskus tukea tai apua,
vai tarvitseeko?
Mitä mieltä olet?**

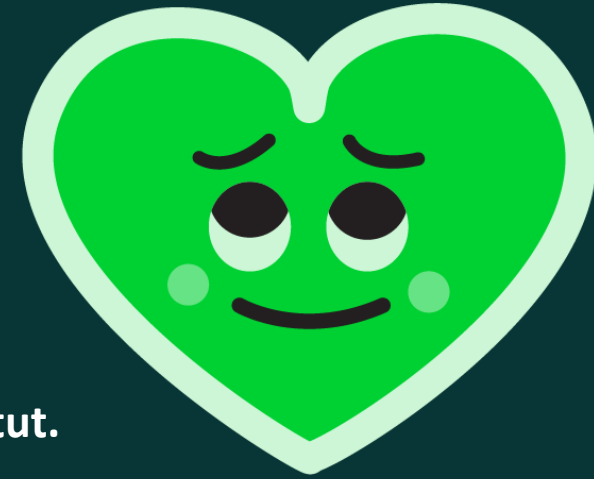


Sukellus esimerkkitalanteisiin 2: Mitä tunteita huolen puheeksi ottaminen herättää?

1. Eläytykää esimerkkihenkilön tilanteeseen. Millaisia tunteita ja ajatuksia esimerkin henkilöllä voi olla?
2. Eläytykää tilanteeseen, jossa otatte huolen puheeksi esimerkkihenkilön kanssa. Millaisia tunteita ja ajatuksia teissä huolen puheeksi ottaminen herättää? Entä esimerkkitalanteen henkilössä?



Esimerkkitilanteita



1. Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkuttomasti ja hän kertoo, ettei saanut viime aikoina oikein nukuttua.
2. Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kaveristasi on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
4. Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksa viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
5. Kaverillesi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taitanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä hän ole enää ollut oma itsensä.
7. Kaverisi on todella laiha ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.
8. Kaverisi on kertonut sinulle uusista tuttavistaan. Uusi kaveripiiri mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.
9. Kaverillasi ja hänen vanhemmillaan on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaveriasi aika tavalla.
10. Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

Huoli puheeksi -lomake voi auttaa huolen kertomisesta aikuiselle

- Huoli puheeksi – lomake voi helpottaa hahmottamaan omaa huolta.
- Lomakkeen avulla voi olla helpompi tuoda oma huolen aihe tai **huoli kaverista** läheisen aikuisen tai ammattilaisen tietoon ja ottaa se puheeksi.



Miten toimin empaattisesti?

Pohtikaa pareittain. Miten voisit toimia empaattisesti seuraavissa tilanteissa?

1. Kaverisi on alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut rajuja riitoja vanhempiensa kanssa.
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen.
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt hänen luottamuksensa.
4. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.

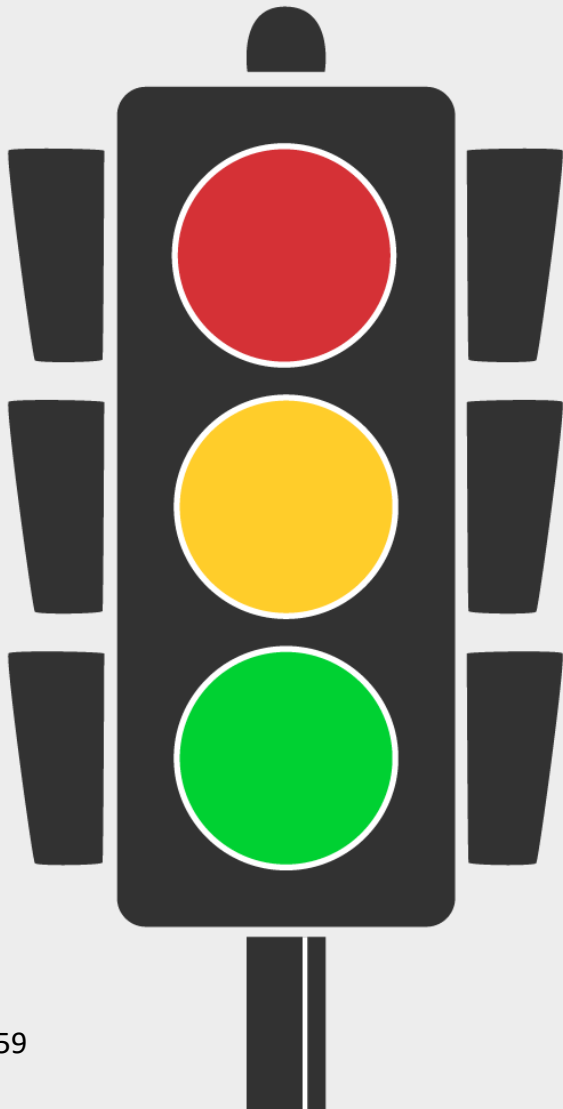


4. TUNTI

Milloin minun on
syytä kääntyä
aikuisen puoleen?



Kaverin huolet voi jaotella liikennevalojen mukaan

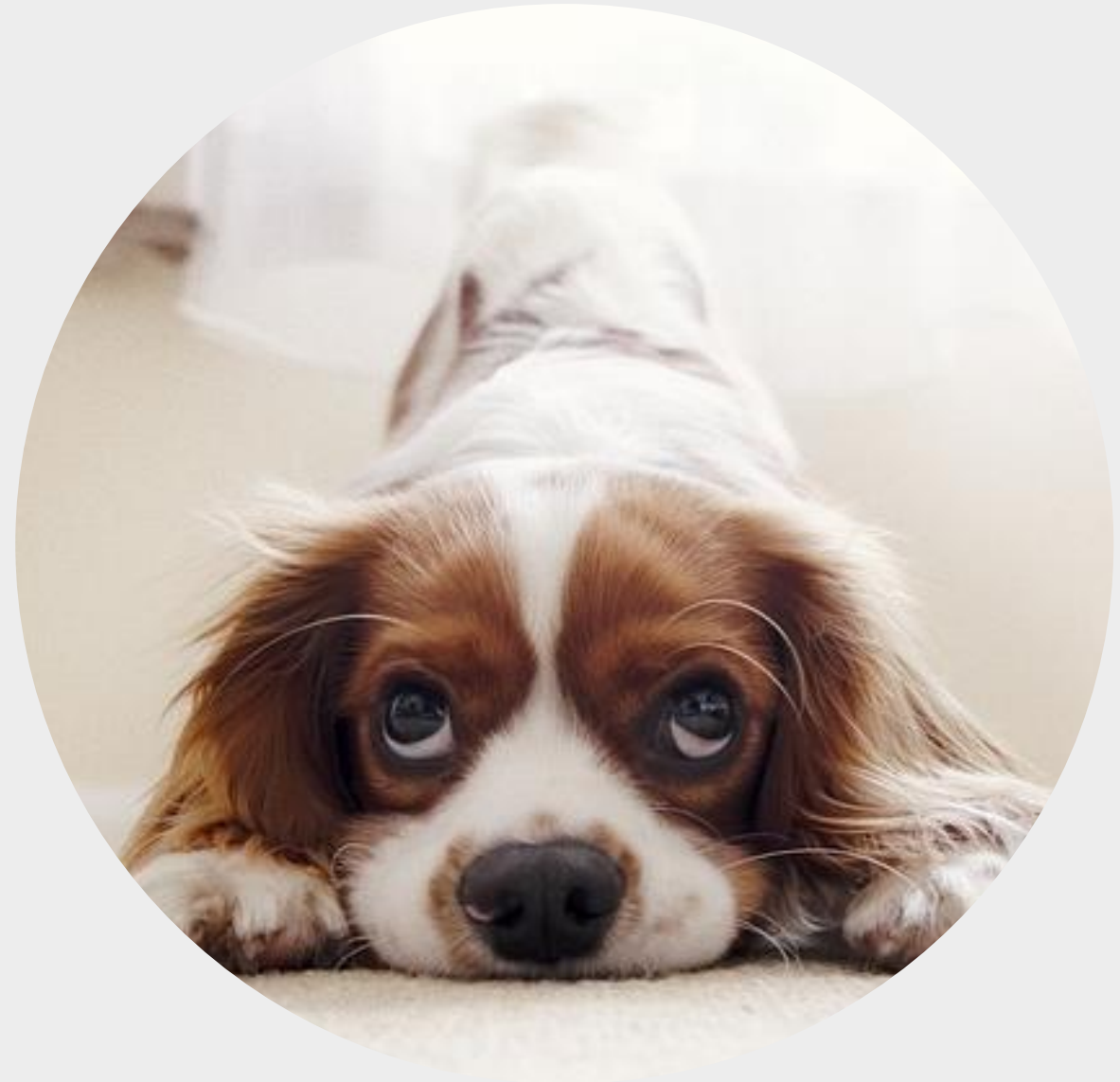


- **STOP! Tilanne on erittäin huolestuttava.**
Kaverin apu ei pelkästään riitä. Tilanne on ehdottomasti vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon.
- **Tilanne on huolestuttava.**
Kaveria voi auttaa kysymällä, mitä kuuluu ja kertoa heränneestä huolesta. Aikuisen apu voi myös auttaa tilanteessa.
- **Tilanne ei ole huolestuttava.**
Kuunteleminen ja läsnäolo ovat riittävä tuki kaverille.

Muista nämä!



**Mitä ajattelet?
Ovatko seuraavat tilanteet
mielestäsi punaisen valon
vai keltaisen valon
tilanteita?**



Aikuisen puoleen pitää kääntyä aina...

1. Jos toista kiusataan tai kohdellaan huonosti.
2. Jos epäilet tai toinen kertoo, että on joutunut väkivallan, seksuaalisen häirinnän tai rikoksen kohteeksi.
3. Jos toinen puhuu itsensä vahingoittamisesta.
4. Jos toinen vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelemällä tai käyttämällä päihteitä.
5. Jos toinen on ollut pidemmän aikaa alakuloinen, masentunut tai ahdistunut.
6. Jos epäilet, että toisella on syömishäiriö.
7. Jos toinen käyttäytyy sekavasti.



**Punaisen valon –tilanteista
kertominen aikuiselle
ei ole kaverin pettämistä.**

Se on välittämistä.



Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä?

- **Läheiset, oman tukiverkon aikuiset**
- **Koulun henkilökunta**
(opettajat, kuraattori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, nuorisotyöntekijä)
- **Oman kunnan nuorten toiminta**
(Nuorisotalojen ja ohjaamoiden työntekijät, seurakunnan työntekijät, harrastusten ohjaajat)
- **Nuorten tukipalvelut verkossa**
- **Lastensuojelu**
(esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa)



Mitä tapahtuu, jos tilanteesta tehdään lastensuojeluilmoitus?

1. Ilmoitus menee lastensuojeluun.
2. Lastensuojelu selvittää perheen ja lapsen tilannetta.
3. Annetaan apua lapselle tai perheelle.
4. Jos mitkään apukeinot eivät auta tai lapsi on välittömässä vaarassa, pohditaan huostaanottoa.



Hmm.
Auttaisikohan perhettä perhetyö?
Tai sitten
taloudellinen tuki,
päihdepalvelut tai
ehkäpä lapsen
terapiapalvelut...

Nappaa kuva koulusi tärkeistä yhteystiedoista!



Kouluterveydenhoitaja:

Koulunuorisotyöntekijä:

Koulukuraattori:

Koulupsykologi:

Netti- ja puhelinpalveluista voit löytää apua, jos...

- **Haluat jutella tai chattailla asioistasi:**
 - **Sekasin-chat:** sekasin.fi
 - **MLL:n Lasten ja nuorten puhelin:** 116 111
Chat ja kirjepalvelu: nuortennetti.fi
 - **Netari:** netari.fi
Nuorisotalo netissä, josta mm. löydät eri toimijoiden chatit kootusti.
- **Kaipaat tietoa ja vinkkejä mielenterveyden ongelmassa:**
mielenterveystalo.fi/nuoret
- **Etsit vertaistukiryhmiä tai tietoa esim. päihteistä ja pelaamisesta:**
buenotalk.fi ja nuortenlinkki.fi



Muistathan, että...

- Asioista puhuminen helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia.
- Toivottomia tilanteita tai toivottomia tapauksia ei ole olemassa.
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä – niin itselle kuin kaverillekin.

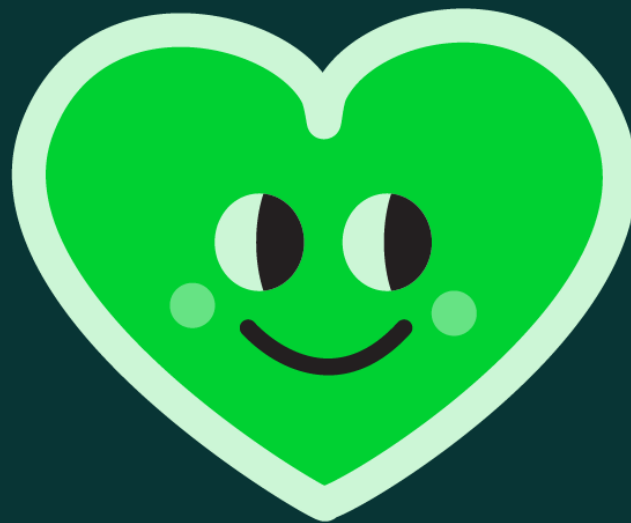
Älä jää yksin
huoliesi kanssa!
Jokainen
tarvitsee joskus
apua.



Mitä sinulle jäi päällimmäisenä mieleen?



**MUISTA,
Sinä olet tärkeä!**



4. TUNTI

Ekstramateriaaleja



Millaiset asiat voivat aiheuttaa huolta?

- Alakuloisuus tai masentuneisuus
- Stressaantuneisuus
- Poissaolot koulusta
- Päihteiden käyttö
- Kaverisuhteista vetäytyminen
- Välinpitämätön käytös
- Itsetuhoinen puhe tai käytös
- Ahdistuneisuus
- Jatkuva väsymys
- Ärtynisyys tai aggressiivisuus
- Valehtelu
- Tieto kaveria kohdanneesta ikävästä tapahtumasta
- Kaverin muuttunut käytös



Turvaverkko käyttöön!

1. Kuvittele, että esimerkkitapauksen henkilö on tuttavasi.
2. Kenelle voisit puhua hänen tilanteestaan ja heränneestä huolesta?
3. Minkä auttamistahojen puoleen voisit ohjata tuttavaasi?



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisarukset
Läheiset Ystävät
Sukulaiset

KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystenhoitaja
Kuraattori Esimies
Opettaja Koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutti
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalityöntekijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotyöntekijät

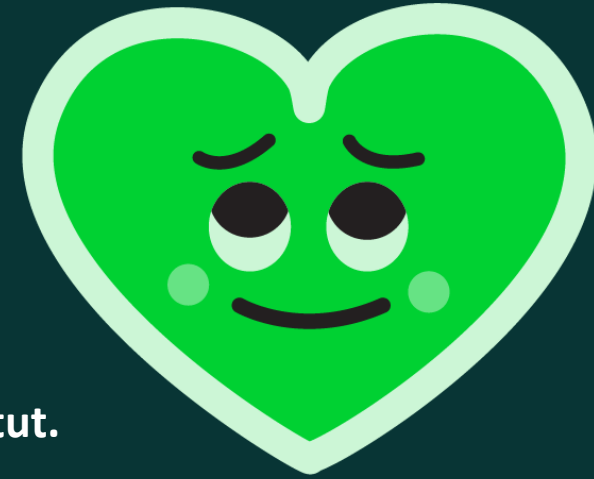
Neljä nurkkaa -harjoitus

**Vielä pieni
pohdintapähkinä.**

**Mitä ajattelet
seuraavista
väittämistä?**



Esimerkkitilanteita



1. Kaverisi on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkuttomasti ja hän kertoo, ettei ole saanut viime aikoina oikein nukuttua.
2. Kaverisi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kaveristasi on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
4. Kaverisi on ollut hyvin alakuloinen koko kuluneen viikon. Hän ei jaksa viettää aikaa kenenkään kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
5. Kaverillesi on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Hän on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Kaverisi on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on taitanut tapahtua. Nyt kaverisi on ollut vetäytyvä, eikä hän ole enää ollut oma itsensä.
7. Kaverisi on todella laiha ja olet huomannut, että hän on alkanut vältellä syömistä.
8. Kaverisi on kertonut sinulle uusista tuttavistaan. Uusi kaveripiiri mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään päihteitä. Kaverisi käytös on myös vähän muuttunut.
9. Kaverillasi ja hänen vanhemmillaan on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan kaveriasi aika tavalla.
10. Luokallasi on oppilas, joka on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

Kiitos!

